

STRES DAN COPING STRES GURU MUSIK WANITA DENGAN PERAN GANDA

SKRIPSI



OLEH:

Andreas Librawan Harsono

NRP: 7103004076

No. INDIK	2672 / 08
No. JUDUL	
No. NAMA	
No. KURSUS	
No. KE	

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2008



STRES DAN *COPING* STRES GURU MUSIK WANITA DENGAN PERAN GANDA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :

Andreas Librawan Harsono
NRP : 7103004076

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2008**

SURAT PERNYATAAN

Bersama Dengan ini, saya.

Nama : Andreas Librawan Harsono

NRP : 7103004076

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi saya yang berjudul:

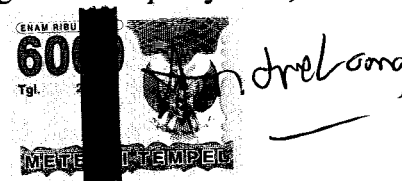
STRES DAN *COPING* STRES GURU MUSIK PRIVAT WANITA DENGAN PERAN GANDA

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa karya saya tersebut ternyata merupakan hasilplagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh dengan kesadaran.

Surabaya, 06 Juni 2008

Yang membuat pernyataan,



Andreas Librawan Harsono

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STRES DAN *COPING* STRES GURU MUSIK PRIVAT WANITA DENGAN
PERAN GANDA**

Oleh :

Andreas Librawan Harsono

NRP 7103004076

Telah dibaca dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing utama : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi. ()

Pembimbing pendamping : Johannes Dicky Susilo, S.Psi ()

Surabaya, 06 Juni 2008

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima
untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 3 Juli 2008

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Dekan,



(Y. Yettie Wandansari, M.Si)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Naftalia Kusumawardhani, M.Si

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Naftalia', written over a horizontal line.

2. Sekretaris : Diana Chandra, S.Psi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Diana', written over a horizontal line.

3. Anggota : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jaka', written over a horizontal line.

4. Anggota : May Yustika Sari, S.Psi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'May', written over a horizontal line.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku persembahkan sangat terutama untuk

My Lord Jesus Christ

Keluargaku yang tersayang (I Love you all) : Papa, Mama, dan

Bram

L7 dan FN

Wisma Musik Rhapsody

HALAMAN MOTTO

*Tak perlu buat kita kembali ke masa lalu untuk mengubah sejarah. Hanya
awali hari ini dan buatlah sejarah mulai dari hari ini untuk hari esok.*

Pemenang akan berkata sesuatu itu sulit tetapi pasti bisa namun,

Orang yang kalah akan berkata sesuatu itu bisa tapi sulit

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Roh Kudus, Bapa dan Yesus yang sudah membimbing peneliti dan memotivasi peneliti hingga ke garis akhir hingga terselesaikannya skripsi yang berjudul **STRES DAN *COPING* STRES GURU MUSIK PRIVAT WANITA DENGAN PERAN GANDA.**

Skripsi ini tidak mungkin akan terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini peneliti hendak menyampaikan beberapa ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berusaha membantu peneliti baik secara dukungan moral maupun materiil. Peneliti hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Y. Yettie Wandansari, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Pak J'Co dan Pak De yang sudah membimbing peneliti hingga menyelesaikan penelitian ini hingga akhirnya.
3. Tim dosen Fakultas Psikologi. Terima kasih banyak buat semua pengetahuan dan pengalaman yang tak mungkin tergantikan oleh apapun juga dan sangat membantu untuk penelitian ini.
4. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi. Kalian sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan urusan administrasi skripsi ini.
5. Wisma Musik Rhapsody Surabaya dan Sekolah Musik Cendana Probolinggo yang sangat mempermudah peneliti untuk masuk dan

mengambil data di lapangan sehingga peneliti juga sampai bisa mendapatkan subjek.

6. LT dan HN yang sangat berarti bagi peneliti. Biarlah hubungan ini tidak akan berakhir hanya oleh karena penelitian ini berakhir tetapi biarlah jalinan persahabatan ini akan terus berlanjut.
7. Nie, ko Mar, cik Le, Gry dan Lucia terima kasih sudah menemani peneliti hingga membantu peneliti sangat banyak sekali bahkan sudah memotivasi peneliti paling banyak untuk cepat menyelesaikan penelitian ini. Kalianlah yang membuat peneliti bisa maju sampai sejauh ini. Terima kasih banyak.
8. Mama dan papa terima kasih banyak buat penyertaannya selama ini. Kalian yang membuat peneliti menjadi orang yang bisa menyelesaikan pendidikan ini walaupun secara finansial, peneliti menyelesaikan semuanya sendiri tetapi kalianlah yang mendukung peneliti sepenuhnya hingga sejauh ini. Love u all.
9. Rob, Yus, Anio, Le, Xinyo, Pet, Jeng, c HC, c Leo, c Meg, Kum-Kum, c Ste, dan semua teman-teman peneliti di gereja yang banyak membantu peneliti lewat doa walaupun apabila memang tidak berdoa pun tidak apa-apa, peneliti sudah sangat berterima kasih dan bersyukur atas kehadiran kalian dalam hidup peneliti. Biarlah Tuhan yang membalas semuanya itu. Upah kalian besar di surga.
10. Wiellyam, Anton, Recky, Michael, Avis, Reigen, Okka, Yuda, Steven, dan bintang-bintang lain dalam hidup peneliti. Kalian yang sangat memotivasi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini untuk membuat kalian agak

bangga sedikit dan biarlah perjuangan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini menjadi panutan bagi kalian untuk menjadi orang-orang yang lebih sukses dari peneliti.

11. Teman peneliti di luar Surabaya. Peneliti sangat berterima kasih atas kehadiranmu dalam hidup peneliti walaupun mungkin kita belum sempat bertatap muka yang membuat peneliti termotivasi untuk menyelesaikan penelitian ini pula. Terima kasih banyak.

12. Keluarga S.Psi. Cik Djo S.Psi, Evanthoel S.Psi, Sendok S.Psi, Yenthoel S.Psi, Mon-Mon S.Psi, Siskong in de hoi S.Psi, Om Pit S.Psi, Myntol S.Psi, Sarimin S.Psi, Fitron S.Psi, Nyi Blorong S.Psi, U'Ux S.Psi, Rat'E S.Psi, Unyil S.Psi, dan nama-nama lain yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhir kata dari peneliti, peneliti sadar sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi untuk menyempurnakan karya ini. Semoga karya ini akan membantu dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Halaman Motto.....	vi
Ungkapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstraksi.....	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Fokus Penelitian.....	6
1.2.1. Batasan Fenomena Khusus.....	6
1.2.2. Pertanyaan Penelitian.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres.....	10
2.1.1. Definisi Stres.....	10
2.1.2. Pendekatan-pendekatan stres.....	12
2.1.3. Fase-fase stres.....	14
2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres.....	15
2.1.5. Reaksi-reaksi stres.....	20

2.2. <i>Coping</i> stres.....	21
2.2.1. Definisi <i>coping</i> stres	21
2.2.2. Tingkatan-tingkatan <i>coping</i> stres.....	22
2.2.3. Tipe-tipe strategi <i>coping</i>	23
2.2.4. Jenis-jenis <i>coping</i>	24
2.2.5. Faktor yang menentukan bentuk <i>coping</i> yang ditampilkan.....	26
2.3. Peran ganda.....	28
2.3.1. Definisi peran ganda.....	28
2.3.2. Faktor-faktor peran ganda.....	28
2.4. Review hasil penelitian terdahulu.....	29
2.4.1. Penelitian yang terdahulu.....	29
2.4.2. Kesimpulan review hasil penelitian terdahulu.....	32
2.5. Stres dan <i>coping</i> stres pada guru musik privat wanita yang mengalami peran ganda.....	33
2.6. Alur berpikir stres dan <i>coping</i> stres pada guru musik privat wanita yang mengalami peran ganda.....	34
2.7. Pertanyaan penelitian.....	35

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian.....	36
3.1.1. Jenis penelitian.....	36
3.1.2. Tipe penelitian.....	37
3.2. Informan penelitian dan <i>significant other</i>	38
3.2.1. Teknik penentuan informan.....	38
3.2.2. Kualifikasi informan dan <i>significant other</i>	39
3.2.3. Jumlah informan.....	41
3.3. Metode pengumpulan data.....	41
3.4. Teknik analisa data.....	44
3.5. Validitas dan reliabilitas.....	45
3.6. Etika penelitian.....	46
3.7. Jadwal kerja.....	49

BAB IV. HASIL PENELITIAN

4.1. Persiapan dan pelaksanaan penelitian.....50

4.1.1. Persiapan penelitian.....50

4.1.2. Pelaksanaan penelitian.....51

4.2. Deskripsi penemuan.....57

4.2.1. Kasus 157

4.2.2. Kasus 271

4.3. Kategorisasi.....86

4.4. Validitas dan reliabilitas penelitian.....95

BAB V. PENUTUP

5.1. Pembahasan.....97

5.1.1. Stres yang dihadapi oleh informan.....97

5.1.2. Strategi *coping* stres yang dipilih oleh informan.....100

5.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi informan dalam memilih
strategi *coping* stres.....104

5.2. Compare and contrast.....106

5.3. Analisis kasus dan analisis antar kasus.....107

5.3.1. Analisis kasus LT.....107

5.3.2. Analisis kasus HN.....115

5.3.3. Analisis antar kasus.....124

5.4. Kelemahan penelitian.....131

5.5. Kesimpulan.....132

5.6. Saran.....136

DAFTAR PUSTAKA.....137

LAMPIRAN.....138

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Gejala Stres informan 1.....	68
Tabel 4.2. Gambaran <i>coping</i> stres yang dilakukan oleh informan 1.....	69
Tabel 4.3. Gambaran faktor-faktor penyebab yang menentukan pemilihan strategi <i>coping</i> stres pada informan 1.....	71
Tabel 4.4. Gejala Stres informan 2.....	82
Tabel 4.5. Gambaran <i>coping</i> stres yang dilakukan oleh informan 2.....	83
Tabel 4.6. Gambaran faktor-faktor penyebab yang menentukan pemilihan strategi <i>coping</i> stres pada informan 2.....	85
Tabel 5.1. Gambaran stres, <i>coping</i> stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi coping stres pada LT.....	108
Tabel 5.2. Gambaran stres, <i>coping</i> stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi coping stres pada HN.....	123
Tabel 5.3. Analisis antar kasus.....	124

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Transkrip wawancara LT.....	141
Lampiran B. Transkrip wawancara HN.....	221

Andreas Librawan Harsono (2008). “Stres dan *Coping* Stres pada Guru Musik Privat Wanita dengan Peran Ganda”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Guru merupakan istilah yang lazim ditemui dimanapun juga. Guru ini juga merupakan suatu mata pencaharian yang menyebabkan stres pula selain daripada dokter dan pekerja sosial. Guru musik privat juga termasuk dalam mata pencaharian yang menyebabkan stres ini pula. Stres yang dihadapi oleh orang-orang cenderung berbeda seperti misalnya mengenai peran ganda. Guru-guru musik privat yang bekerja dan mempunyai anak akan lebih cenderung stres karena selain daripada tugasnya sebagai seorang guru untuk mengajar, dia juga harus mengurus anaknya dan sebagai ibu rumah tangga. Hal ini akan menyebabkan stres terjadi dalam diri guru musik tersebut. Setiap orang pada normalnya tidak mau untuk terus hidup dalam kehidupannya yang stres. Setiap orang pasti pada normalnya hendak keluar dari lingkungan yang stres tersebut. Oleh karenanya dilakukannya *coping* stres untuk menghadapi stres yang sedang dihadapinya tersebut. Dari permasalahan tersebut, ingin dilihat apa saja gejala-gejala stres yang muncul pada guru musik dan bagaimana cara *coping* stres yang dilakukan oleh guru musik tersebut.

Dalam penelitian ini, informan dipilih dengan kriteria berusia 30-40 tahun, sudah menikah dan mempunyai anak minimal satu. Karena dalam usia tersebut, biasanya informan adalah ibu-ibu muda yang masih belum berpengalaman dalam mengatur waktunya dengan anaknya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dan tipe penelitiannya adalah studi kasus. Dalam penelitian ini, jumlah informan yang digunakan adalah dua orang (N=2). Data yang diperoleh nantinya akan dipolah dengan menggunakan metode teknik analisis data.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa guru musik yang mempunyai peran ganda memang mengalami stres yang menyebabkan dirinya mengalami berbagai gangguan-gangguan akibat dari stres yang dialaminya seperti antara lain pusing-pusing, kurang tidur, tidak bisa berpikir jernih dan ingin marah-marah. Oleh karenanya mereka melakukan strategi *coping* stres untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut. Strategi *coping* stres yang dipilih cenderung lebih banyak menggunakan cara *emotion focused coping*. Oleh karenanya, dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa memang guru-guru musik wanita yang mempunyai peran ganda baik di rumah maupun di tempat kerja akan mengalami gangguan-gangguan akibat dari stres yang dialaminya dan biasanya mereka akan mengatasinya kebanyakan dengan menggunakan strategi *emotion focused coping*.

Kata kunci : Stres, *coping* stres, dan peran ganda